

Chili de Vegetales

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 50 minutos

Sirve: 5 Porciones

Unos trozos de calabacín, camotes y maíz congelado le dan un giro creativo a este plato de chili. Combinado con frijoles enlatados y tomates cortados en cubos, esta comida deliciosa preparada en una sola olla, dará en el clavo.

Ingredientes

- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 2** cebollas amarillas (peladas y cortadas en trozos gruesos)
- 2** calabacines (cortados en cubos)
- 2** camotes (cortados en cubos)
- 3 clavos** ajo (pelados y picados finamente)
- 2 cucharaditas** comino molido
- 2 cucharadas** chile en polvo
- 2 cucharaditas** orégano seco
- 3 latas** de 16 onzas de frijoles rojos bajos en sodio (escurridos y enjuagados)
- 1 lata** de 28 onzas de tomates en cubo bajos en sodio
- 2 tazas** maíz congelado, descongelado

Preparación

1. Ponga la olla sobre fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue las cebollas, calabacín, camotes, ajo y especias y cocine, revolviendo de vez en cuando, por 20 minutos.
2. Agregue los frijoles rojos y tomates. Revuelva y cocine, tapado, hasta que el calabacín esté suave, alrededor de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	427	
Grasa total	8 g	12%
Proteínas	20 g	
Carbohidrato	78 g	26%
Fibra dietetica	21 g	84%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	480 mg	20%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3 1/4 tazas
-----------	-------------

30 minutos.

3. Agregue el maíz y cocine hasta que esté todo caliente.
4. Sírvalo de inmediato o páselo a un recipiente después de enfriarlo. Refrigérela hasta por 5 días.